

تاريخ شجرة الزيتون وأسرار التداوي بها.

إعداد الطالبة:

فاطمة بنت صالح المنسلح

إشراف:

أنيسة سليمان السعود

منت ١٤٣٩

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

إلى أمي و أبي جعلني الله لهم ذخراً طول حياتي..

إلى الأشخاص المهتمين بالصحة..

إلى معلمي الفاضلات ..

إلى صديقتي العزيزة أسماء الصقير..

أهدي لكم هذا البحث المتواضع .

المقدمة

الحمد لله القائل في آي الكتاب: { وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلآكِلِينَ } [المؤمنون آيه : ٢٠] وله الحمد في الأولى والآخرة، والصلاة على من أوصى أصحابه قائلاً (كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة).
وبعد:

لقد أصبح التداوي بالنباتات هي صحيحة العالم اليوم بعدما لاقوا الضرر من ويلات العقاقير الكيميائية والأدوية المصنعة، والتداوي بالنباتات دعوة إلى الفطرة والطبيعة التي خلقها الله، ولجوءاً إلى الطيبات من الرزق هروباً من الأدوية المصنعة التي تحيط بالإنسان من كل جانب وتلحق الضرر به.

ولقد حظيت شجرة الزيتون وثمارها بالذكر في آي الكتاب، حيث ذكرها الله - سبحانه وتعالى- في أكثر من موضع، وأقسم بها الله عزوجل وعدّها من الطيبات من الرزق وأوصى بها خير الخلق تغذيةً ودواءً .

لذا كان أهمية البحث ترجع إلى حاجة المجتمع إلى الإطلاع والمعرفة الشاملة عن التداوي بشجرة الزيتون واقتران ذكرها بالقرآن الكريم والسنة النبوية وتبيين أسرار العلاج العائدة من التداوي بمكونات شجرة الزيتون .

وسبب اختيار موضوع البحث هو:

- ١_ تزايد إنتشار الأمراض المزمنة وجهل المجتمع بفوائد زيت الزيتون للتداوي.
- ٢_ تنشئة جيل يعتمد على الحياة الصحية والتداوي بالنباتات .
- ٣_ حباً وشغفاً بزيت الزيتون (الذهب السائل) وتقصيماً لمعرفة فوائد العظمى.

ولاشك أنه واجهتني صعوبات أثناء كتابة البحث وهي قلة الكتب الغير إلكترونية ومحاولة التقصي لجميع المباحث بمعلومات وافية تصل للمراد ، وواجهتني مشكلة ضيق الوقت ، وكون أنني أريد الوصول إلى بحث شامل متقصي لكل مباحث فصولي.

وقد كانت خطة البحث كالتالي:

_المقدمة

_التمهيد

_الفصل الأول : شجرة الزيتون .

_المبحث الأول :أصل شجرة الزيتون.

_المبحث الثاني: شجرة الزيتون في القرآن الكريم والسنة النبوية.

_المبحث الثالث: مكونات ثمار الزيتون.

_الفصل الثاني :زيت الزيتون.

_المبحث الأول : تصنيف زيت الزيتون.

_المبحث الثاني: القيمة الغذائية لزيت الزيتون.

_المبحث الثالث: أسرار التداوي بزيت الزيتون.

_الخاتمة.

_المصادر والمراجع.

_الفهارس.

والحمد للمنان المعطي الذي منّ عليّ بإنجاز هذا البحث ، وأدعو ربي أن ينفع به وأن ينفعني به إنّه ولي ذلك والقادر عليه .

وكما لا أنسى أن أشكر كل من دعى لي بإنجازه ، أو ساندني برأيه وعلمه ، وللإستاذة المحترمة :
أنيسة السعود أجمل الشكر وأعلاه على عونها وسعة بالها ، جعل ذلك رفعة لها وفي ميزان حسناتها .

التمهيد

مصطلحات البحث:

تعريف شجرة الزيتون

_لغة : هي شجرة من فصيلة الزيتونيات ، لها جذع صلب ، به عقد أوراقها خضراء شاحبه، تعطي ثمرًا زيتيًا ، تختلف ألوانه بحسب نضجه وفترات قطفه من أخضر وأصفر إلى أحمر وبنفسجي

١

-اصطلاحاً: تنتمي شجرة الزيتون الى فصيلة الزيتونيات وهي شجرة دائمة الخضرة، يتغير شكلها وحجمها بتغير الأصناف، الظروف المناخية، والتعرض للشمس والضوء، وخصوبة التربة. ٢

تعريف التداوي:

لغة: مصدر للفعل تداوى، أي استعمل الدواء.

قال الرازي: «داواه عاجله، يقال فلان يدوي ويُداوي وتداوى بالشيء تعالج به»^٣

اصطلاحاً: التداوي : هو تعاطي الدواء بقصد معالجة المرض أو الوقاية منه^٤

١ قاموس المعاني .

٢ جورج حداد، زينات موسى، خريستو هيلان، علي بصل، الزيتون ، تنقيح: جورج شمالي، هنادي جعفر، عبير أبو الخدود، مريم عيد، لما حيدر، سالم حيار، (ط، ٢٠٠٨م)، ج ١، ص ٣ .

٣ الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبدالقادر، مختار الصحاح، تحقيق: محمود خاطر، (بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، د. ط، ١٤١٥ هـ . ١٩٩٥ م)، ج ١، ص ٩٠ .

٤ انظر: كنعان، أحمد محمد، الموسوعة الطبية الفقهية، ، ص ١٩٣ .

الفصل الأول: شجرة الزيتون.

المبحث الأول: أصل شجرة الزيتون.

المبحث الثاني: شجرة الزيتون في القرآن الكريم والسنة النبوية.

المبحث الثالث: مكونات ثمرة شجرة الزيتون.

المبحث الأول: أصل شجرة الزيتون.

لقد عرف الإنسان شجرة الزيتون منذ أقدم العصور فاستغلها خير استغلال حيث استضاء بنور زيتها واستخدم خشبها واثتم بثمرها واهتم القدماء المصريين بزراعتها لما عرفوا قيمة الشجرة العظيمة .^١

ويؤكد العلماء والباحثين في العصر الحالي بأن شجر الزيتون قد استوطن في البداية أراضي سوريا الكبرى قبل ستة آلاف سنة تقريباً ، ويعتبرحوض البحر الأبيض المتوسط هو موطنها الأصلي إلا أن بعض المصادر التاريخية تعتبر أن الظهور الأول لشجرة الزيتون كان في سوريا وبالذات في مدينة أيلا التاريخية القديمة .

وكان الرومان أول من نشر زراعة هذه الشجرة في كل شبه الجزيرة الإيبيرية ، وقد أخذ الأسبان معهم هذه الشجرة أثناء إكتشافهم لأمريكا في القرنين السادس عشر والسابع عشر الميلاديين . ويوجد في أسبانيا حالياً أكثر من ٢١٥ مليون شجرة ، و تنبؤاً أسبانيا المركز الأول في العالم في إنتاج وتصدير زيت الزيتون . واعتباراً من القرن الحادي عشر قبل الميلاد أي في عام ١٠٣٠ دخل الزيتون إلى أسبانيا، ولأول مرة بواسطة الفينيقيين، وعبر البحر آنذاك ، وانتقلت زراعة الزيتون في القرن السادس قبل الميلاد إلى شواطئ متوسطة عديدة عبر الشواطئ الليبية و التونسية، وساهم الرومان في نشرها في حوض المتوسط ، واعتبروها سلاحاً في أيديهم كعامل إستقرار للسكان ، أما العرب المسلمون فقد كان لهم دوراً هاماً في نشر و تطوير هذه الزراعة ؛ حيث نقلوا أصنافاً عديدة من الزيتون إلى ضفاف المتوسط الأوربية .

^١ انظر، أسرار العلاج بزيت الزيتون، وفاء عبدالعزيز بدوي، دار الطلائع ، ٢٤ .

وتزهر الشجرة ثم تثمر بعد أربع الى خمس سنوات وتستمر في إعطاء ثمارها أكثر من ألف عام ، وثمر الزيتون من الثمار الغضة وتكون الثمرة في البداية خضراء داكنة ثم تتحول إلى سمراء بعد نضجها . تحتاج شجرة الزيتون إلى مناخ معتدل في فصل الشتاء وجاف في الصيف ، وإلى كمية كبيرة من الأمطار في فصلي الخريف والربيع ، وهي ظروف مناخية لا تتوفر إلا في محيط البحر المتوسط لذلك فهذه المنطقة تعتبر من أكثر المناطق ملائمة لنموها . يعيش أشجار الزيتون حياة طويلة، حيث يُعتقد بأن متوسط حياتها قد تمتد من ٣٠٠ إلى ٦٠٠ سنة، أو حتى أكثر من ذلك . تُقَدَّر أعداد أشجار الزيتون الموجودة اليوم فوق سطح الأرض بحوالي ٨٠٠ مليون شجرة تنتمي إلى ٤٠٠ صنف مختلف من أشجار الزيتون المزروعة في أنحاء العالم^١.

١ انظر، مقال: شجرة الزيتون رمز السلام والحياة والخصوبه ،فائز الحيدر،الإثنين، ٢٠١٣، إتحاد الجمعيات المندائيه في المهجر، <http://www.mandaeenunion.org>.

المبحث الثاني: شجرة الزيتون في القرآن الكريم والسنة النبوية.

أولاً: شجرة الزيتون في القرآن الكريم.

من نعم الله سبحانه وتعالى على بشره أن جعل من آياته الشجر يستظل بها وينتفع من ثمرها ومن تلك الأشجار شجرة الزيتون المباركة فقد حظيت بالذكر في أكثر من ست مواضع في كتاب الله عزوجل و بألفاظ مختلفة.

وشجرة الزيتون شجرة مباركة أقسم الله تبارك وتعالى بها حين قال " وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ * وَطُورِ سِينِينَ * وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ " [التين: ١-٣]

كما ذكر الله فوائد هذه الشجرة في قوله تعالى: { وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذُّهْنِ وَصِنِغٍ لِالْأَكِلِينَ } [المؤمنون: ٢٠]^١

وقال المفسر في هذه الآية، يعني: الزَيْتُونَةُ. وَالطُّورُ: هُوَ الْجَبَلُ. وَقَالَ بَعْضُهُمْ: إِنَّمَا يُسَمَّى طُورًا إِذَا كَانَ فِيهِ شَجَرٌ، فَإِنْ عَرَى عَنْهَا سُمِّيَ جَبَلًا لَا طُورًا، وَاللَّهُ أَعْلَمُ. وَطُورُ سَيْنَاءَ: هُوَ طُورُ سِينِينَ، وَهُوَ الْجَبَلُ الَّذِي كَلَّمَ [الله] عَلَيْهِ مُوسَى بْنُ عِمْرَانَ، عَلَيْهِ السَّلَامُ، وَمَا حَوْلَهُ مِنَ الْجِبَالِ الَّتِي فِيهَا شَجَرُ الزَّيْتُونِ.

وَقَوْلُهُ: { تَنْبُتُ بِالذُّهْنِ } : قَالَ بَعْضُهُمْ: الْبَاءُ زَائِدَةٌ، وَتَقْدِيرُهُ: تَنْبُتُ الذُّهْنُ، كَمَا فِي قَوْلِ الْعَرَبِ: أَلْقَى فَلَانٌ بِيَدِهِ، أَي: يَدَهُ. وَأَمَّا عَلَى قَوْلِ مَنْ يُضَمِّنُ الْفِعْلَ فَتَقْدِيرُهُ: تَخْرُجُ بِالذُّهْنِ، أَوْ تَأْتِي بِالذُّهْنِ؛ وَهَذَا قَالَ: { وَصِنِغٍ } أَي: أَدَمَ، قَالَهُ قَتَادَةُ. { لِالْأَكِلِينَ } أَي: فِيهَا مَا يَنْتَفِعُ بِهِ مِنَ الذُّهْنِ وَالْإِصْطِبَاغِ.^٢

^١ انظر، مقال: الإعجاز العلمي في شجرة الزيتون، الدكتور زغلول راغب محمد النجار، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، ٢٠١٠/٦/١٥،

<http://quran-m.com/quran/articl>

^٢ تفسير القرآن العظيم، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير، دار طيبة، ط: الثانية، ١٤٢٠، (٤٧١/٥).

وورد ذكر لفظ الزيتون في القرآن الكريم أربع مرات منها:

" وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ " [الأنعام: ٩٩] .

" وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ " [الأنعام: ١٤١] .

" يُنَبِّئُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " [النحل: ١١] .

" وَالتَّيْنِ وَالزَّيْتُونَ " [التين: ١] .

ووردت مرة واحدة بلفظ زيتونا قال تعالى " وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا " [عبس: ٢٩]^١ .

ومرة واحدة بلفظ زيتونة قال تعالى " اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ " [النور: ٣٥]

— وجاء في تفسير قوله تعالى: { اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ } نُورُ الْقُرْآنِ الَّذِي أُنزِلَ عَلَى رَسُولِهِ وَعِبَادِهِ، فَهَذَا مِثْلُ الْقُرْآنِ؛ { كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ } [النور: ٣٥] فَفَرَأَ حَتَّى بَلَغَ: { مُبَارَكَةٍ } [النور: ٣٥] فَهَذَا مِثْلُ الْقُرْآنِ يُسْتَضَاءُ بِهِ فِي نُورِهِ ، وَيَعْلَمُونَهُ ، وَيَأْخُذُونَ بِهِ ، وَهُوَ كَمَا هُوَ لَا يَنْقُصُ ، فَهَذَا مِثْلُ ضَرْبِهِ اللَّهُ لِنُورِهِ " . وَفِي قَوْلِهِ: { يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ } [النور: ٣٥] قَالَ: «الضَّوُّ إِشْرَاقٌ ذَلِكَ الزَّيْتُ، وَالْمِشْكَاةُ الَّتِي فِيهَا الْقَتِيلَةُ الَّتِي فِي الْمِصْبَاحِ، وَالْقَنَادِيلُ تِلْكَ الْمَصَابِيحُ»^٢ .

^١ انظر، مقال: الإعجاز العلمي في شجرة الزيتون، مرجع سابق .

^٢ تفسير الطبري، محمد بن جرير الطبري، ت: عبد الله التركي، دار هجر، ط: الأولى، ١٤٢٢، (١٧/٢٩٥) .

وفي الدلالة على هذه الآية أن الشجرة مباركة بكل ما فيها زيتها وورقها وثمرها وأن زيتها ليس كأبي زيت مشهود وإنما زيت آخر {يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ} فهو من الشفافيه بذاته والإشراق بذاته حتى ليكاد يضيء من غير احتراق ويتخذ ظاهرة الوميض .^١

ثانيا: الزيتون في السنة النبوية :

أمر النبي ﷺ أصحابه ﷺ بأكل الزيت واستخدامه كدهان ، فقد روي عن النبي ﷺ أنه قال: "كلوا الزيت وإدهنوا به ، فإنه من شجرة مباركة" .^٢

_ أقوال العلماء المسلمين في شجرة الزيتون:

جاء في كتاب الطب النبوي لابن القيم الجوزية:

الزيت حار رطب في الأولى، وغلط من قال: يابس .

والزيت بحسب زيتونه : فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده ، ومن الفج فيه برودة ويوسه، ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين ، ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال، وينفع من السموم ، ويطلق البطن ويخرج الدود _ والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً _ وما استخراج منه بالماء . فهو أقل حراره وألطف ، وأبلغ في النفع .

وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار، ويشد اللثة.

وورقه ينفع من الحمرة والنملة والقروح الوسخة والشرى ، ويمنع العرق.

_ قال ابن عباس رضي الله عنه: " في الزيتون منافع ، يسرج الزيت ، وهو إدام ودهان ، ودباغ ووقود يوقد بحطبه وتفله ، وليس في شيء إلا فيه منفعة ، حتى الرماد يغسل به الإبريسم وهي أول شجرة نبتت في الدنيا، وأول شجرة نبتت بعد الطوفان، ونبتت في منازل الأنبياء والأرض المقدسة، ودعا لها سبعون نبياً بالبركة منهم إبراهيم ومنهم محمد صلى الله عليه وسلم .

^١ انظر، أسرار العلاج بزيت الزيتون، وفاء عبدالعزيز بدوي، دار الطلائع، ١٩ .

^٢ أخرجه أحمد في مسنده، (٥٤)، صححه الألباني في السلسلة الصحيحة (٤٤٩/٢٥).

قال داوود: " الزيتون من الأشجار الجليلة القدر، العظيمة النفع، تغرس من تشرين (أكتوبر) إلى كانون (ديسمبر)، فتبقى أربع سنين ثم يثمر فيدوم ألف عام .

قال ابن سينا في كتابه (القانون في الطب) : "الزيتون شجرة عظيمة توجد في بعض البلاد وقد يعتصر من الزيتون الفج الزيت، وقد يعتصر من الزيتون المدرك، وزيت الإنفاق هو الزيت المعتصر من الفج ، والزيت قد يكون من الزيتون البستاني وقد يكون من الزيتون البري".^١

المبحث الثالث: مكونات ثمرة شجرة الزيتون:

عرف الزيتون منذ سنين عديدة بخواصه العلاجية وهو موجود بكثرة في حوض البحر المتوسط الأبيض وفي كل سنة تزداد عدد الأشجار المزروعة، فهي تعطي ثماراً أكثر من الأشجار البرية، والزيتون الأسود أكثر نضوجاً من الأخضر .

وفي الجدول الآتي يوضح التركيبات الأساسية لثمرة الزيتون:^١

الماء	الزيتون الطازج	الزيتون الأخضر
٧٤,٥٠	صفر	
مواد آزوتيه ٠,٧٦	٣,١٠	
مواد دهنيه ١٤,٤٨	٥٨,٨٥	
مواد مستخلصه ٨,٠٤	٣٢,٦٧	
سليولوز ٠,٩٠	٣,٦٨	
مواد مختلفه ٠,٤٢	١,٧٠	

تحتوي ثمرة الزيتون على المعادن الآتية:

الفوسفور _ الكبريت _ البوتاسيوم _ الماغنسيوم _ الكالسيوم _ الكلور _
الحديد _ المنجنيز _ النحاس .

ويذكرد. مالونيه في كتابه العلاج بالنباتات: لورق نبات الزيتون فوائد طبية وعلاجية

تحتوي ورقة نبات الزيتون على ٥ % من المعادن الآتية:

(الكالسيوم _ الفوسفور _ الماغنسيوم _ السليكون _ الكبريت _ البوتاسيوم _ الصوديوم _
الحديد _ الكلور).

^١ أسرار العلاج بزيت الزيتون، وفاء عبدالعزيز بدوي ٢٨٠.

وتحتوي ثمرة الزيتون على الفيتامينات الآتية:

فيتامينات تذوب في الدهون: فيتامين أ، فيتامين د .

فيتامينات تذوب في الماء : فيتامين هـ ، فيتامين ج ، فيتامين ب المركب .

وذكر د. فالينيه في كتابه (علاج الأمراض بالفواكه والحبوب) أن بذرة ثمرة الزيتون يحتوي على نسبة تتراوح من ١٠-٣٥% من الزيت ، بينما يحتوي الجزء اللحمي من الثمرة على مقدار يتراوح أيضا من ٢٥-٥٠% من الزيت.

وتختلف هذه النسب على مدار السنة على حسب نضج الثمرة وحسب المنطقة المزروعة فيها وبناء على ل. روتير يمكن القول بأن زيت ثمرة الزيتون يتركب على الآتي:

أحماض دهنية غير مشبعة (٥٨٥%):

١_ أحادية : حمض الأوليك.

٢_ عديدة : حمض لينوليك .

أحماض دهنية مشبعة (٥١٥%)

حمض البالميتيك وحمض الاستياريك

جليسيريدات ثلاثية

فيتامينات : فيتامين هـ ، فيتامين ج، فيتامين ب، فيتامين أ .

والزيوت المستخلصة من الثمار الناضجة تعتبر أغناها بالفيتامينات .^١

^١ انظر، أسرار العلاج بزيت الزيتون، وفاء عبدالعزيز بدوي، (٢٨-٢٩).

الفصل الثاني: زيت الزيتون.

المبحث الأول: تصنيف زيت الزيتون.

المبحث الثاني: القيمة الغذائية لزيت الزيتون.

المبحث الثالث: أسرار التداوي بزيت الزيتون .

المبحث الأول: تصنيف زيت الزيتون.

١/ زيت الزيتون البكر:

وهو الزيت الناتج عن ثمار الزيتون بطرق الإستخراج الميكانيكية والفيزيائية فقط، وتحت شروط نظامية ومعينة من درجة الحرارة؛ بحيث لا ينتج عن ذلك أي تغير في طبيعة الزيت ولا يعتبر صالح للإستخدام الغذائي البشري .

٢/ زيت الزيتون المكرر :

وهو زيت الزيتون الذي خضع للتكرير والتي تضم بشكل رئيسي مرحلة المعالجة القلوية لإزالة الحموضة ومرحلة إزالة الرائحة.

٣/ زيت الزيتون الخليط (بكر+مكرر):

وهو الزيت المكون من خليط زيت الزيتون البكر وزيت الزيتون المكرر، وهو قابل للإستهلاك الغذائي.

٤/ زيت الزيتون (الجفت):

هذا الزيت ذو نوعية سيئة ومرتفع الحموضة ، كما أنه غني بالأصباغ (الكلورفيل) وبالتالي غير صالح للإستهلاك الغذائي، ويستخدم حالياً لصناعة صابون الغار والصابون البلدي ، وبطرق بدائية جداً.^١

^١ انظر ، بحث زيت الزيتون وإستعمالاته الغذائية والصناعية والطبية ومقترحات لتحسين نوعيته ، طارق إسماعيل كاخيا.

المبحث الثاني : القيمة الغذائية لزيت الزيتون.

يعتبر زيت الزيتون من أسهل أنواع الزيت وأسرعها هضماً، وجميع الدهون والزيوت التي يتناولها الإنسان لا يستطيع الجسم أن يستفيد منها في صورتها الحالية المعقدة إلا بعد أن تمر في سلسلة من التفاعلات الكيميائية يتم خلالها تحول هذه المواد الدهنية المعقدة التركيب إلى مادة بسيطة تستطيع الأمعاء أن تقوم بامتصاصها، ويستطيع الجسم أن يقوم بتمثيلها وحرقتها وانطلاق الطاقة منها .

وترجع السهولة في امتصاص زيت الزيتون إلى أن نسبة وتركيب المواد الدهنية فيه تكاد تكون قريبة ومماثلة لتلك المواد الموجودة في حليب لبن الأم الذي يعتبر من أسهل أنواع الألبان؛ لإحتوائه على كمية قليلة وبسيطة التركيب من المواد الدهنية حتى يتم إمتصاصها وهضمها بواسطة الطفل الرضيع الذي لا يملك إنزيمات معقدة .

وإذا كانت عملية هضم طعام دسم في المعدة تتطلب أكثر من خمس ساعات فإن هضم وجبة مؤلفة من الخبز والزيتون لا تتطلب سوى نصف تلك المدة.^١

ويحتوي زيت الزيتون على جانب غير صغير من الفيتامينات المتنوعة منها:

فيتامين أ:

يوجد هذا الفيتامين ذائباً في المواد الدهنية الموجودة بالزيت، وهو موجود بنسبة عالية؛ وترجع أهمية هذا الفيتامين إلى أنه هام جداً في المحافظة على سلامة الجلد، ويدخل في تركيب الأجزاء الحساسة في شبكية العين .

فيتامين د:

ويوجد هذا الفيتامين ملازماً لفيتامين أ في غالبية المواد الدهنية فإذا عرفنا أن شجرة الزيتون تتطلب سنوات طوال حتى تبلغ أشدها، وتقضي سنتين كاملتين وهي تمتص أشعة الشمس، وتعمل على تهيئة ثمرها، فإن ذلك يكسبها الكثير من فيتامين د .

^١ انظر، العلاج بزيت الزيتون، د.علي الدجوي، دار مشارق، ط: الأولى، ٢٠١١، (٤٥).

وبذلك يوصي كثير من الأطباء الأمهات بإطعام الطفل الزيت عندما يبدأ فترة الفطام ،وعندما يأكل الخبز ؛ لأن الخبز والزيت يحتويان على جميع العناصر اللازمة لتنمية أجسام الأطفال الغضة ، وهذه التوصية تقوم على أساس علمي وعلى أحدث ما أثبتته خبرات علماء التغذية.

فيتامين هـ :

وهذا الفيتامين ضروري لنمو الخلايا التناسلية ؛ولذلك فإنه يمكن اعتبار زيت الزيتون مخصب ومقو للنسل وفيتامين هـ ضروري أيضاً لنمو الشعر والمحافظة عليه ؛ ولذلك فإن استخدام زيت الزيتون سواء استخداماً موضعياً على الشعر، أو عن طريق الفم يفيد بشكل ملحوظ في تقوية الشعر ومنع تساقطه.

فيتامين ج :

يحتوي زيت الزيتون على كمية لا بأس بها من فيتامين ج الذي يساعد على نمو الأنسجة المختلفة، وتعويض التالف منها ، وكما أنه يلعب دوراً هاماً في المحافظة على مناعة الجسم .

ـ أشباه الدهون :

يمتاز زيت الزيتون عن غيره من الزيوت باحتوائه على المواد المسماة بأشباه الدهون ، وهذه المواد ذات أثر فعال في تغذية أنسجة المخ ، وبهذا يمكن إعتبار الزيت عاملاً في زيادة القدرة على التفكير والذكاء.

ـ الزيوت العطرية المشهية :

يحتوي زيت الزيتون على مواد عطرية تثير الجهاز الهضمي شهوته إلى الطعام ؛ لذلك فإننا نجد كثيراً ما يوضع زيت الزيتون في قائمة المشهيات.^١

^١ انظر، العلاج بزيت الزيتون ، د.علي الدجوي ، (٤٦).

المبحث الثالث: أسرار التداوي بزيت الزيتون:

ذكر علماء الغرب في أوروبا عن فوائد الزيتون واستخداماته الطبية، ويتضح لنا بصورة جلية أن دول الغرب تركت العقاقير والأدوية الكيميائية، ولجأت الآن إلى التداوي بالنباتات الطبية بعدما تبين لهم فوائدها العظيمة، والأولى نحن العرب أن نعتمد التداوي بزيت الزيتون لعلاج الأمراض المنتشرة.

١_ أوراق الزيتون:

مطهرة وقابضة ومهدئة ومضادة للحمى.

٢_ زيت الزيتون:

مدر لمادة العصارة الصفراوية وملطف ومسهل للإمعاء؛ حيث أنه يزيد من انقباض الأمعاء، ولزيت الزيتون القدرة على إذابة الكوليسترول، ويمكن استخدام الزيت ظاهرياً لحالات الحروق، والكدمات، ولدغ الحشرات والتواء المفاصل، والهرش الشديد وخلط زيت الزيتون بالكحول يؤدي إلى تقوية الشعر، واخلطة بنبات إكليل الجبل يعطي علاجاً نافعاً لقشرة الرأس، ويعتبر زيت الزيتون من القواعد الهامة لصناعة المراهم الطبية.

كيفية استخدامه والجرعة:

١_ منقوع: ضع ١-٢ ملعقة من أوراق في فنجان من الماء لمدة عشر دقائق، ويؤخذ منه ملعقتين.

٢_ مطبوخ: يغلي ملء حفتين من أوراق الزيتون في لتر من الماء، ويستمر الغليان حتى يتبقى سائل مقداره فنجان واحد.

٣_ الزيت: يؤخذ ١-٢ ملعقة في وقت واحد وقبل الوجبات^١.

^١ انظر، العلاج بزيت الزيتون، مرجع سابق، (٥١).

الإستخدامات الداخلية لزيت الزيتون:

- _مغذّ؛ يستخدم لعلاج الأنيميا (فقر الدم).
- _مدر للعصارة الصفراوية؛ لذلك يستخدم في حالات الكسل الكبدي وركود العصارة الصفراوية .
- _مسهل؛ لذلك يستخدم في حالات الإمساك .
- _مضاد لمرض البول السكري.
- _لخفض ضغط الدم المرتفع.
- _لعلاج تصلب الشرايين والذبحة الصدرية.
- _لعلاج الكساح.
- _لعلاج فقر الدم في الأطفال الرضع.
- _مدر للبول.
- _لعلاج مرض النقرس.

الإستخدامات الخارجية لزيت الزيتون:

يستخدم الفرنسيون زيت الزيتون بصورة واسعة لعلاج الدمامل والخراريج وأكزيما الجلد ، كما يستخدم لتقوية شعر الرأس ، ويستخدم زيت الزيتون في عمل حمامات البخار الزيتية لعلاج الجلد والشعر الجاف ، ويستخدم زيت الزيتون في فرنسا لعلاج التهابات اللثة وذلك باستخدامه كمضمضة، ويستخدم في علاج آلام الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل^١.

^١ انظر، العلاج بزيت الزيتون ، مرجع سابق، (٥٢).

استخدام زيت الزيتون في علاج الأمراض الجلدية:

لعلاج دمامل الجلد والتهاباته:

حيث تدلك الدمامل بثمر الزيتون وذلك بعد نزع قشرتها، ويساعد ذلك على نضوج هذه الدمامل وخروج الصديد منها.

ملطف للجلد:

يستخدم زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة الشمس.

لعلاج القوباء:

القوباء هي وجود بقع بيضاء في الجلد خاصة الوجه نتيجة لنقص فيتامين(أ).

طريقة الاستخدام: يوضع ١٠٠ جرام من ورق الزيتون الأخضر في ٢٠٠ جرام من زيت الزيتون لمدة أسبوع، ثم يدهن به الأماكن المصابة.

في المحافظة على جمال البشرة:

يغطي الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت، وصفار بيضة، ويضع نقاط من عصير الليمون ثم يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر.

لعلاج تشققات الجلد:

تنتج هذه التشققات نتيجة عوامل عديدة منها نقص فيتامين أ في الغذاء أو نتيجة لوجود الإحتكاك المستمر في هذه المناطق .

طريقة الإستخدام : تدلك الأماكن المصابة بنسب متساوية من الجلسرين وزيت الزيتون.^١

١ انظر، العلاج بزيت الزيتون ، (٦٨،٦٩).

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبعد الإسهاب في الحديث عن هذا الموضوع.

توصلت إلى النتائج التالية:

- ١_ فضل شجرة الزيتون؛ لذكرها بالقرآن الكريم.
- ٢_ طول مدة إثمار شجرة الزيتون إلى ما يقارب ألف سنة.
- ٣_ احتواء زيت الزيتون على جرعة هائلة من فيتامين د؛ لمكوث الثمار وقتاً طويلاً تحت أشعة الشمس.
- ٤_ تشابه المواد الموجودة في حليب الأم بزيت الزيتون؛ مما أدى إلى سهولة امتصاصه.
- ٥_ أهمية فائدة أوراق الزيتون للتداوي كثير من الأمراض ومنها مرض القوباء، وهو ظهور بقع في الوجه.

ولدي عدد من التوصيات وهي:

- ١_ الحث على استخدام المجتمع زيت الزيتون للطبخ بدلاً من الزيوت المهدرجة؛ لتفادي إنتشار الأمراض .
- ٢_ الإهتمام بتعليم التخصصات التغذوية والطبية أهمية وفوائد شجرة الزيتون.
- ٣_ فتح متاجر صحية تقوم على أساس زيت الزيتون؛ لحصول الراحة التامة للمستهلك.
- ٤_ التفرقة بين أنواع زيت الزيتون الصالح للإستهلاك الغذائي .
- ٥_ الحذر من زيت الزيتون المغشوش والمخلوط بزيوت أخرى.
- ٦_ الإهتمام بتخزين زيت الزيتون في مكان آمن وبعيد عن أشعة الشمس .

وختاماً: ماكان من إيضاحٍ وصواب فمن ربي، وماكان من زللٍ وخطأ فمن النفس والشيطان .
وصل اللهم وسلم على من أرسل رحمة للعالمين، وعلى أصحابه أجمعين.

فهرس الآيات

رقم الصفحة	رقمها	الآية
٨	٩٩	{ وَجَنَاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ }
٩	١٤١	{ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلآكِلِينَ } { وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ }
٩	١١	{ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ }
٨	٢٠	{ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلآكِلِينَ }
٩	٣٥	{ الرُّجْحَاءُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ }
٩	٢٩	{ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا }
٩	١	{ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ }

فهرس الأحاديث

رقم الصفحة	الراوي	طرف الحديث
١٠	أبو أسيد الساعدي <small>رضي الله عنه</small>	(كلوا الزيت وادهنوا به...)

المصادر والمراجع

١. القرآن الكريم

٢. تفسير الطبري، محمد بن جرير الطبري، ت: عبدالله التركي، دار هجر، ط: الأولى، ١٤٢٢.
٣. تفسير القرآن العظيم، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير، دار طيبة، ط: الثانية، ١٤٢٠، (٥/٤٧١).
٤. مسند الإمام أحمد بن حنبل، أبو عبدالله أحمد بن حنبل الشيباني، ت: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، ط: الأولى، ١٤٢١.
٥. الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبدالقادر، مختار الصحاح، تحقيق: محمود خاطر، (بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، د. ط، ١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م).
٦. الموسوعة الطبية الفقهية، كنعان. أحمد محمد.
٧. قاموس المعاني.
٨. أسرار العلاج بزيت الزيتون، وفاء عبدالعزيز بدوي، دار الطلائع
٩. العلاج بزيت الزيتون، د. علي الدجوي، دار مشارق، ط: الأولى، ٢٠١١.

_ البحوث العلمية

بحث زيت الزيتون وإستعمالاته الغذائية والصناعية والطبية ومقترحات لتحسين نوعيته، طارق إسماعيل كاخيا.

_ المراجع الإلكترونية

١. مقال: شجرة الزيتون رمز السلام والحياة والخصوبه، فائز الحيدر، الإثنين، ٢٠١٣، إتحد الجمعيات المندائية في المهجر، <http://www.mandaeanunion.org>.
٢. مقال: الإعجاز العلمي في شجرة الزيتون، الدكتور زغلول راغب محمد النجار، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، ١٥/٦/٢٠١٠، <http://quranm.com/qura>.
٣. مقال شجرة الزيتون الشجرة المباركة، د. نظمي خليل أبو العطا موسى، ٢٧/٦/٢٠١٠، <http://quran-m.com/quran/article>.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٢	المقدمة
٤	التمهيد
٥	الفصل الاول: شجرة الزيتون
٦	المبحث الاول: أصل شجرة الزيتون
٨	المبحث الثاني: شجرة الزيتون في القرنين والسنة
١٢	المبحث الثالث: مكونات ثمرة شجرة الزيتون
١٤	الفصل الثاني: زيت الزيتون
١٥	المبحث الأول: تصنيف زيت الزيتون
١٦	المبحث الثاني: القيمة الغذائية لزيت لزيون
١٨	المبحث الثالث: أسرار التداوي بزيت الزيتون
٢١	الخاتمة
٢٢	فهرس الآيات
٢٣	فهرس الأحاديث
٢٤	المصادر والمراجع
٢٥	فهرس الموضوعات

